Als je ouder drinkt

WAT KAN IK DOEN?



HOE GA IK OM MET MIJN GEVOELENS?



TIPS

Inhoud

Herken je één van deze situaties? Dan is dit boekje misschien wel iets voor jou.

Jongeren die opgroeien in een gezin waar vader of moeder te veel drinkt, hebben het daar vaak moeilijk mee.



“Mijn pa rijdt regelmatig dronken met de auto, maar hij zegt dat hij toch veilig rijdt. Meestal lig ik wakker tot hij thuiskomt met de auto.” ***Tomas***

“Als ik thuis kom van school, ligt mijn ma meestal in de zetel te slapen. Ik begin dan maar vlug te koken en alles op te ruimen.” ***Kaat***

“Mijn ma ruikt vaak naar alcohol, maar ze zegt dan toch dat ze niet gedronken heeft. Ze overdrijft echt wel met alcohol en dan liegt ze daar nog over ook.” ***Sofie***

“Mijn pa zegt nooit veel, maar als hij op een familiefeest gedronken heeft, begint hij te zingen en raar te doen. Ik schaam me dan kapot.” ***Tine***

“Als ik met mijn pa ga winkelen, hebben we meer alcohol bij dan iets anders en het is niet voor feestjes, hé.” ***Mike***

“Ach, er zijn overal wel problemen. Mijn ma heeft problemen met alcohol, maar ik zou ze niet willen missen.” ***Jo***

“Soms denk ik dat ik twee vaders heb. Als mijn vader nuchter is, is hij geweldig en echt wel tof. Maar het minste dat hij wat gedronken heeft, dan is hij precies iemand anders.” ***Zoë***

“Als ik ‘s zondags ga voetballen, zit mijn pa altijd in de kantine pinten te pakken. Na de match ga ik meestal direct naar huis terwijl mijn pa blijft hangen en hij komt dan stomdronken thuis.” ***Xavier***

Is dit boekje iets voor mij?



We zetten de inhoud even op een rijtje:

- Het is gericht naar jongeren tussen veertien en achttien jaar die een ouder hebben met een alcoholprobleem.
- Het reikt je informatie aan over hoe je kan omgaan met de problemen thuis.
- Het somt enkele tips op om deze moeilijkheden aan te pakken.

Waarom drinkt mijn vader of moeder?



TIP!

Alcoholproblemen gaan vaak samen met andere problemen zoals depressief of angstig zijn. Wil je meer weten over psychische problemen, surf dan naar www.koppvlaanderen.be. Deze site is speciaal voor kinderen die een ouder hebben met een psychisch probleem. Je vindt er heel veel informatie en tips.

Goed om te weten

Iemand die problematisch drinkt:

- heeft hulp nodig;
- zoekt vaak excuses voor zijn of haar drinken;
- is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar drinkgedrag en dus niet de andere gezinsleden.

De meeste mensen drinken alcohol omdat ze het lekker vinden of om even te ontspannen. Soms drinken mensen 'onder invloed' van anderen. Hoe vaak hoor je niet op café: "Geef die mens hier nog eens een pintje!". Soms drinken mensen ook om hun problemen te vergeten. Na enkele glazen lijkt het leven minder zwaar. Maar zorgen verdwijnen natuurlijk niet echt door alcohol. Integendeel: als mensen te veel en te vaak drinken, lopen ze het risico dat ze niet meer zonder kunnen. Dan worden de problemen alleen maar erger.

Voor jezelf

Waarom drinkt jouw vader of moeder?

- ☐ omdat hij/zij niet zonder kan;
- ☐ omdat hij/zij ziek wordt als hij/zij niet drinkt;
- ☐ omdat hij/zij het lekker vindt;
- ☐ omdat hij/zij zich dan beter voelt;
- ☐ omdat heel veel mensen van het werk ook alcohol drinken;
- ☐ omdat er veel ruzie is thuis;
- ☐ omdat hij/zij al veel heeft meegemaakt;
- ☐ omdat hij/zij problemen heeft op haar/zijn werk;
- ☐ omdat hij/zij eenzaam is;
- ☐ ....

"Mijn pa kan maanden geen druppel aanraken. Hij is dan echt een lieve pa. Maar eens hij begint, kan hij echt niet meer stoppen." ***Lisa***



Wanneer is alcohol drinken een probleem?

"Doordat mijn ma dagelijks alcohol drinkt, heeft zij problemen gekregen met haar gezondheid. Zij is vorig jaar gestopt met werken. Ik denk dat ze toen ontslagen werd wegens haar drinken. Mijn pa was toen heel boos." ***Nadia***

Alcoholgebruik is een probleem wanneer men door het drinken problemen krijgt met de gezondheid, het gezin, het werk, de politie … Het ene alcoholprobleem is echter het andere niet. Hieronder vind je enkele voorbeelden van problematisch drinken:

- Als je in korte tijd heel veel alcohol drinkt zodat je het bewustzijn verliest of in coma geraakt.
- Als je teveel alcohol drinkt en toch met de auto rijdt.
- Als je drinkt om problemen te vergeten.
- Als je door de drank minder aandacht schenkt aan jezelf, je partner en kinderen, je werk, het huishouden, je hobby's.
- Als je niet zonder alcohol kan of ontwenningsverschijnselen krijgt als je stopt.
- Als je ruzie maakt of agressief wordt wanneer je gedronken hebt.
- Als je, wanneer je alcohol gedronken hebt, dingen doet waar je achteraf spijt van hebt.
- Als je zoveel drinkt dat je lichaam daar last van heeft.

Een alcoholprobleem krijg je niet van vandaag op morgen. Het is een langzaam proces dat in het begin niet opvalt. Het is heel moeilijk te zien wanneer normaal drinken overgaat in probleemdrinken.

Veel kinderen van ouders met alcoholproblemen stellen zich misschien de vraag: "Wat is 'te veel'?" Daar is niet makkelijk één antwoord op te geven. Naast de hoeveelheid alcohol, maakt het ook uit wanneer en waarom iemand drinkt. Toch bestaat er een richtlijn om te bepalen of iemand op een gezonde manier met alcohol omgaat.

Wanneer is veel 'te veel'?







Risico	Vrouwen	Mannen
Hoog risico	+22 Glazen per week	+35 Glazen per week
Matig risico	+14 Glazen per week	+21 Glazen per week
Laag risico	-14 Glazen per week	-21 Glazen per week

Richtlijn voor volwassenen

In de figuur kan je zien vanaf hoeveel glazen per week een volwassene een verhoogd risico loopt om gezondheidsproblemen te krijgen met alcohol. Je kan ook zien dat vrouwen gevoeliger zijn voor alcohol dan mannen. Let wel: iemand die tijdens de hele week geen druppel alcohol drinkt, maar in het weekend het ene glas na het andere achterover slaat, loopt ook risico.

Voor jezelf

In sommige gezinnen:

- ☐ beloven ouders iets maar doen ze het niet;
- ☐ loopt het huishouden in het honderd;
- ☐ wordt er veel ruzie gemaakt;
- ☐ is er vaak te weinig geld om dingen te kopen;
- ☐ is er regelmatig geen eten in de huis;
- ☐ wordt er thuis met spullen gegooid;
- ☐ worden kinderen geslagen of zelfs mishandeld;
- ☐ wordt vader/moeder snel boos;
- ☐ …

Hoe loopt het in jouw gezin? Kruis hierboven de dingen aan die voor jou herkenbaar zijn.

Zijn er nog dingen waarvan jij denkt dat ze niet ok zijn?

....

....

....

....

Wat doe je dan als er dingen mislopen? Hoe ga je daarmee om?

....

....

....

....

Iedere ouder laat wel eens een steekje vallen. In elk gezin gaat er wel wat mis. Maar soms loopt het zo vaak verkeerd dat je je als kind niet meer goed voelt.

“Mijn pa is al verschillende keren gestopt met drinken. Maar hij begint altijd opnieuw.”
Zoë

Hoe komt het dat mijn vader of moeder niet stopt met drinken?

Je hoopt heel erg dat je vader of moeder stopt met drinken. En vader of moeder zegt misschien wel dat hij of zij gaat stoppen, maar dat gebeurt niet. Jij vraagt je natuurlijk af waarom.

Stoppen met alcohol drinken is niet zo gemakkelijk. Soms lukt het zonder hulp. Soms is steun van een huisarts, een psycholoog of een psychiater nodig. En soms is een behandeling in een ziekenhuis echt noodzakelijk om op een veilige manier te ontwennen. Tijdens zo’n behandeling leert men problemen op te lossen. En vooral: hoe men zich terug goed en prettig kan voelen - zonder alcohol.

Maar: herval of terug beginnen drinken komt vaak voor. Een slechte ervaring, heimwee naar het café van vroeger, een leuk feestje … Het kan allemaal een aanleiding geven tot opnieuw beginnen drinken.

Goed om te weten

- Stoppen met alcohol drinken is niet zo makkelijk. Een verslaving is heel moeilijk onder controle te krijgen.
- Een ma of pa die verslaafd is aan alcohol voelt zich ook schuldig of schaamt zich voor zijn of haar drinken en de mogelijke gevolgen.
- Als je ouder moeite heeft met stoppen met drinken, betekent dat niet dat je ouder geen karakter heeft of geen sterke wil heeft om te stoppen.
- Jij kan het probleem van je ouder niet oplossen: je ma of pa moet zelf minderen of stoppen met drinken.

"Als mijn ma mij echt graag ziet, zou ze toch stoppen met drinken. Ik heb het al zo dikwijls gevraagd om niet meer te drinken. Maar ze blijft doorgaan." **Steven**

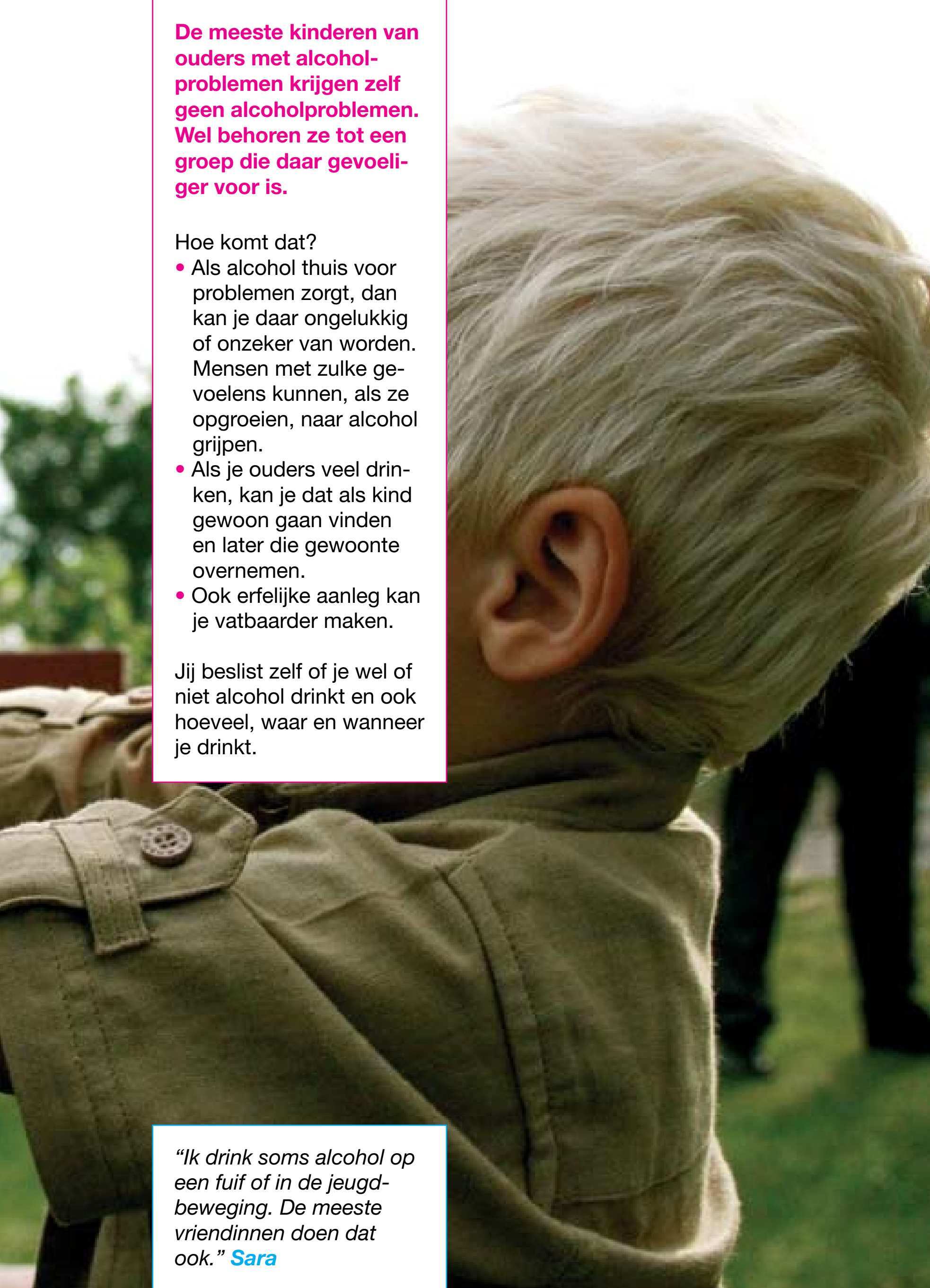
Goed om te weten

Je bent niet alleen. Naar schatting heeft één op tien kinderen een ouder die problemen heeft met alcohol.

Krijg ik later ook problemen met alcohol?



"Mijn vader heeft alcoholproblemen en mijn grootvader dronk ook. Ik heb gehoord dat ik als 'zoon van' aanleg zou kunnen hebben om ook problemen te krijgen." **Jules**



De meeste kinderen van ouders met alcoholproblemen krijgen zelf geen alcoholproblemen. Wel behoren ze tot een groep die daar gevoeliger voor is.

Hoe komt dat?

- Als alcohol thuis voor problemen zorgt, dan kan je daar ongelukkig of onzeker van worden. Mensen met zulke gevoelens kunnen, als ze opgroeien, naar alcohol grijpen.
- Als je ouders veel drinken, kan je dat als kind gewoon gaan vinden en later die gewoonte overnemen.
- Ook erfelijke aanleg kan je vatbaarder maken.

Jij beslist zelf of je wel of niet alcohol drinkt en ook hoeveel, waar en wanneer je drinkt.

“Ik drink soms alcohol op een fuif of in de jeugdbeweging. De meeste vriendinnen doen dat ook.” ***Sara***

Wist je dat?

- Alcohol is een scheikundige stof die ontstaat door gisting van suikers of door bepaalde distilleertechnieken. Alcohol zit in bier, wijn, sterkedrank, alcopops...
- Er zit ongeveer evenveel alcohol in de verschillende alcoholische dranken, op voorwaarde dat de drank in het juiste glas geschonken wordt. Onder andere zware streekbieren vormen een uitzondering.



1 GLAS BIER





1 GLAS WIJN





1 GLAS JENEVER



1 GLAS ZWAAR BIER





2,5 GLAZEN BIER



2 BLIKJES BIER





3 GLAZEN BIER

- 5% van de Belgen drinkt dagelijks meer dan gezond is. Dat betekent dat meer dan 500.000 Belgen problemen hebben met alcohol.

TIP!

Wil je meer weten over hoe jij omgaat met alcohol, ga dan naar www.watdrinkjij.nl. Je kan een drinktest, speciaal voor jongeren, invullen en ontdekken hoe het staat met je alcoholgebruik. Wil je weten hoe andere jongeren omgaan met alcohol? Surf eens naar het forum van www.drankjewel.nl. Hier kan je ervaringen uitwisselen.

Hoe ga ik om met alcohol?

Ken je grenzen als je zelf alcohol gaat drinken!

Voor jongeren onder 16 jaar

- Drink geen alcohol als je jonger bent dan zestien. Je lichaam en je hersenen zijn nog volop in ontwikkeling en dus enorm kwetsbaar voor de invloed van alcohol.

Voor jongeren tussen 16 en 18 jaar

- Maak van alcohol drinken geen wekelijkse gewoonte.
- Drink geen sterkedrank als je jonger bent dan achttien.
- Drink niet meer dan twee dagen per week.

Voor meisjes tussen 16 en 18 jaar

- Drink niet meer dan één tot twee standaardglazen per keer.

Voor jongens tussen 16 en 18 jaar

- Drink niet meer dan twee standaardglazen per keer.

Hoe ga ik om met mijn gevoelens?

Als je vader of moeder drinkt, roept dat heel wat gevoelens op. Dat is normaal. Het is wel belangrijk dat jij een eigen manier zoekt om die gevoelens te uiten.

Boosheid
"Onlangs werd ik heel boos, omdat mijn pa weer dronken was toen hij mij en mijn broertje kwam afhalen van school." ***Michael***

Schaamte
"Ik heb liever niet dat vrienden op bezoek komen. Het zou niet de eerste keer zijn dat mijn ma dan in de zetel haar roes aan het uitslapen is ofzo. Het is altijd wel iets waarover ik me kan schamen." ***Sofie***

Schuld
"Mijn ma voelt zich altijd ziek en moe. En dat is onze schuld omdat we haar niet genoeg helpen en soms ruzie maken." ***Axel***

Eenzaamheid
"Als mijn pa gedronken heeft, is het altijd ruzie thuis. Ik ga dan naar mijn kamer." ***Lotte***

"Ik heb liever niet dat mijn schoolkameraden naar mij thuis komen." ***Jan***

Verdriet
"Mijn ma zei vorige week dat ze ging stoppen met drinken maar een week geleden was ze weer ladderzat. Ik ben ten einde raad." ***Marcel***

Voor jezelf

Hieronder vind je een lijst met allerlei gevoelens. Kies er eerst twee leuke en twee onaangename gevoelens uit. Ga na in welke situatie je je zo voelde en hoe dat kwam. Had het iets te maken met het drinken van je vader of moeder?

ademloos • angstig • bang • bedroefd • bedrukt • behaaglijk • beschaamd • beverig • eenzaam • energiek • futloos • geamuseerd • gefrustreerd • geïntrigeerd • geïrriteerd • gekwetst • gelukkig • geprikkeld • geraakt • geschokt • geschrokken • gespannen • gevoelig • kalm • kwaad • levendig • miserabel • moe • moedeloos • nieuwsgierig • nerveus • ongeduldig • opgelucht • ongelukkig • ongemakkelijk • onrustig • ontroerd • ontspannen • onzeker • opgetogen • opgewekt • overstuur • overweldigd • paniekerig • schuldig • slaperig • somber • sprankelend • stil • teder • tevreden • treurig • triest • trots • uitgelaten • uitgeput • verbaasd • verbluft • verdrietig • vurig • verward • verwonderd • voldaan • vredig • vreugdevol • wanhopig • weemoedig • zalig • zenuwachtig

Gevoel	Naar aanleiding van welke situatie of gebeurtenis?	Hoe kwam dat? Had het te maken met het drinken van je vader of moeder?

Hoe ga ik om met mijn gevoelens?



TIP!

Op het forum van **www.drankjewel.nl** vind je muziekteksten en gedichten over kinderen van ouders met een alcoholprobleem.



Tips om negatieve gevoelens zoals boosheid en verdriet kwijt te raken op een positieve manier.

- ☐ Ik ga even naar mijn kamer om af te koelen.
- ☐ Ik ga sporten (trek een spurtje, ga fietsen, maak een wandeling).
- ☐ Ik zing de longen uit mijn lijf.
- ☐ Ik ga douchen.
- ☐ Ik lach er eens goed om.
- ☐ Ik ga ervan uit dat het niets met mij te maken heeft.
- ☐ In stilte denk ik er het mijne van.
- ☐ Ik schrijf over mijn boosheid in mijn dagboek of gewoon op een stuk papier.
- ☐ Ik kijk in de spiegel en zeg tien keer tegen mezelf dat ik de moeite waard ben.
- ☐ Ik probeer niets op te kroppen.
- ☐ Ik spreek met mijn vrienden of met mijn broer of zus over wat er allemaal gaande is thuis. Dat is niet makkelijk, maar vaak helpt het.
- ☐ Ik speel wat muziek, luister naar een cd of maak een gedicht. Soms is het moeilijk om te zeggen wat ik precies voel.
- ☐ Ik spreek erover met mijn ma of pa.

Zet een kruisje bij welke manier je het meest bevalt. Probeer het zeker wanneer je voelt dat je boos of verdrietig begint te worden.

Zoek jouw eigen manier om nare gevoelens kwijt te raken.

☐ ....

....

☐ ....

....

Wat kan ik doen?

Veel jongeren van ouders met alcoholproblemen denken dat zij hun vader of moeder kunnen 'redden'. Dat is niet waar. Je kan de problemen van je ouders niet oplossen. Je vader of moeder moet zelf willen minderen of stoppen met drinken. Dat kan pas als hij of zij er zelf klaar voor is.
Jij kan wel nadenken over hoe het met jou gaat! Hoe kun jij je beter voelen, ook als je vader of moeder blijft drinken?

Goed om te weten

- Erover praten kan deugd doen en kan je helpen.
- Jij kan de problemen van je ouders niet oplossen.

Voor jezelf

Schrijf in de verschillende cirkels een aantal namen van mensen bij wie je zeker terecht kan om een praatje te maken. Schrijf eventueel het telefoonnummer of e-mailadres ernaast.

Thuis

....

....

....

....

Familie

....

....

....

....

School

....

....

....

....

Ik

Sportclub of jeugdbeweging

....

....

....

Andere (buren ...)

....

....

....

“De begeleider van het JAC zegt dat over je problemen praten met een persoon die je vertrouwt helemaal niet hetzelfde is als je ouders verraden. Het is een manier om goed voor jezelf te zorgen.” **Loubna**

“Het is niet gemakkelijk om te praten over de problemen thuis. Ik schaam me over het gedrag van mijn pa als hij gedronken heeft. Ook wil ik hem niet kwetsen.” **Joris**

“Ik krijg heel veel steun van onze buurvrouw die ook les geeft op school. Ik kan daar altijd binnen lopen om een praatje te maken. Dat lucht echt op. Nochtans ben ik niet zo’n prater.” **Daniel**

Hoe spreek ik erover?

TIP!

Tips voor een gesprek

- Als je het moeilijk vindt om te praten, denk dan even na over wat je wil vertellen.
- Je kan ook chatten of mailen als een gesprek moeilijk voor je is.
- Op www.drankjewel.nl en www.koppvlaanderen.be is er een forum waar je ervaringen kan delen. Je kan ook gewoon over ervaringen van andere jongeren lezen zonder zelf actief te participeren.
- Als je met je drinkende ouder wil praten, doe dit dan als hij of zij niet heeft gedronken.
- Je mag best je gevoelens (boos, bezorgd, verdrietig ...) uitspreken.

Als je anoniem met iemand wil praten, via telefoon of mail, dan kan je terecht bij:

Met wie	Telefoonnummer	Website en e-mailadres
De DrugLijn	078 15 10 20 maandag tot vrijdag, van 10 uur tot 20 uur	www.druglijn.be
Kinder- en jongerentelefoon	102 maandag tot zaterdag tussen 16 uur en 20 uur	www.kjt.org



"Ik heb ondervonden dat ik soms beter een beetje egoïstisch kan zijn. Als ik eerst aan mezelf denk, dan ben ik tenminste niet bezig met dat drinken van mijn ma." **Lisa**

Hoe zorg ik goed voor mezelf?

Probeer eens niet te denken aan al die problemen thuis.

Jij bent niet verantwoordelijk voor de problemen en jij kan de problemen ook niet oplossen, hoe graag je dat ook zou willen. Je ouders helpen in het huishouden of allerlei klusjes doen, is goed maar je bent geen pa of ma. Je kan beter proberen wat afstand te nemen, in het echt of in je gedachten. Het is goed dat je leert voor jezelf te zorgen.

TIP!

- Ga niet in een hoekje zitten.
- Zoek een plek waar je je goed voelt.
- Denk niet dat je het alleen kan, je hebt anderen nodig.
- Spreek af met je vrienden.
- Doe wat je graag doet: sporten, muziek luisteren, lezen ...
- Doe je best op school.
- Wees trots op jezelf.

Voor jezelf

Welke leuke dingen doe je zoal ?

	sport en beweging	met vrienden	andere activiteiten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Ben je tevreden met wat je hebt gedaan?

....

....

Wat ontspant je het meest?

....

....

Wat wil je veranderen?

....

....

Hoe kan ik anders denken over wat ik meemaak?

Wanneer een van de ouders problemen heeft met alcohol zijn er vaak ruzies. Als het thuis niet prettig is, voel jij je misschien slecht in je vel. Daardoor heb je vanzelf geen zin om leuke dingen te doen. En daardoor voel je je nog slechter. Hoe ga je hier mee om?

Je kan over problemen of gebeurtenissen leren nadenken. Daardoor kan je je anders en beter gaan voelen en misschien ga je daardoor ook anders gaan reageren en dingen anders gaan oplossen. Een voorbeeld van Kaat:

Gebeurtenis	**Gedachte**	**Gevoel**	**Gedrag/reactie**
Binnenkort gaat de Chiro op kamp.	Als ik mee ga, kan ik niet zorgen voor mijn ma en zal ze weer beginnen te drinken.	Ik voel me schuldig als ik mee op kamp ga. Mijn ma heeft me nodig.	Ik blijf thuis en help de zaken in orde te brengen.
Binnenkort gaat de Chiro op kamp.	Ik heb de laatste tijd wel heel veel geholpen thuis. Ik wil me nu amuseren met mijn vrienden.	Ik voel me blij als ik aan het kamp denk. Ik ben echt tevreden dat ik een week weg kan.	Ik ga mee op kamp.
Binnenkort gaat de Chiro op kamp.	Oh, dat is niks voor mij. Je moet op kamp naar iedereen luisteren. Thuis doe ik mijn zin. Van mijn ma mag ik toch alles.	Opgelucht.	Ik ga niet mee op kamp. Ik amuseer me wel alleen.

Je kan met een gebeurtenis omgaan op heel verschillende manieren.

In de oefening over verschillende gevoelens heb je vanuit een gekozen gevoel een bepaalde situatie of voorval beschreven. Schrijf jouw voorbeeld hieronder terug even op.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag/reactie

Probeer het nu op een andere manier aan te pakken: er anders over te denken en te voelen. Op welke manieren zou je kunnen reageren?

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag/reactie

"Als ik een fout maak, probeer ik te denken: iedereen maakt wel eens fouten. En dan voel ik mij opgelucht." ***Bart***

"Als pa mij verwijt dat ik niet kan voetballen, denk ik 'ik heb me toch geamuseerd'." ***Marco***

TIP!

Iedereen heeft problemen. Als je problemen wil oplossen, is het belangrijk een onderscheid te maken tussen problemen waar je zelf iets aan kan veranderen (ruzie met een vriend) en problemen waar je geen vat op hebt (alcoholprobleem van je ouder). Problemen waar je zelf niets aan kan veranderen, moet je loslaten en voor jou er het beste van maken.

Waar vind ik hulp?

De DrugLijn

Je kan echt wel lijden onder de problemen thuis. Die problemen kunnen zo ernstig zijn, dat je meer hulp nodig hebt. Je kan naar De DrugLijn bellen of mailen.

078 15 10 20 **www.druglijn.be**

Bij De DrugLijn kan je terecht voor een babbel of voor meer informatie, ook over centra waar je terechtkan voor meer hulp.



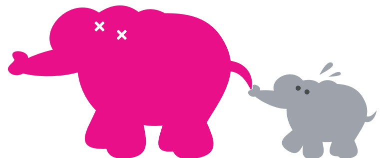
Als ik iets vertel aan een hulpverlener, zal die dat dan niet doorvertellen aan mijn ouders?

Hulpverleners hebben beroepsgeheim. Dit betekent dat ze jouw gegevens of wat je vertelt niet mogen doorgeven aan anderen.

Andere sites

- www.jac.be
  Jongeren Advies Centrum.
  Ook zij zullen je situatie vertrouwelijk behandelen en geen oplossingen opdringen waar je zelf niet achter staat.
- www.ond.vlaanderen.be/clb/adressen
  Centrum voor Leerlingen Begeleiding (CLB). Op deze site vind je een CLB dat verbonden is met je school. Dat wil niet zeggen dat je school op de hoogte kan worden gebracht. Het CLB zal je vragen vertrouwelijk behandelen en aan niemand je gegevens doorspelen.
- www.koppvlaanderen.be
  Hier vind je er adressen van hulpverleningscentra, ook in jouw buurt. Sommige hebben een aanbod voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem.
- www.al-anonvl.be/
  Alateen is een zelfhulpgroep voor kinderen van ouders die alcoholproblemen hebben. Tel.: 03 218 50 56
- www.kindermishandeling.org/VK
  Als je ouder je slaat of mishandelt, dan mag je dat echt niet laten gebeuren. Het is niet makkelijk om over zulke problemen te praten. Je houdt van je ouders en je wilt je pa of ma niet verraden. Het is belangrijk om jezelf te beschermen.

"Ik was opgelucht toen ik voor de eerste keer mijn verhaal aan die begeleider van het JAC kon vertellen."
Janine



www.alsjeoudersdrinken.be

Notities

- Zoek informatie over alcohol en alcoholafhankelijkheid.
- Je kan je ouders niet redden.
- Het is niet jouw schuld.
- Er zijn nog veel kinderen met een pa of ma met een alcoholprobleem.
- Jij bent de moeite waard.
- Probeer goed voor jezelf te zorgen.
- Praat erover.
- Zoek hulp.

Colofon

Redactie

Gilles Geeraerts, VAD

Met dank aan

VGGZ/CAD-Limburg
CGG VAGGA/Altox, Antwerpen
Kliniek Sint Jozef, Pittem
PK Broeders Alexianen, Tienen
CGG Eclips/CAT, Gent
APZ Sint Lucia, Sint-Niklaas
PZ Bethaniënhuis, Zoersel
Inge Baeten en Ilse Bernaert, VAD

Vormgeving

www.funcke.be

Contactgegevens

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33
F 02 423 03 34
www.vad.be
vad@vad.be

Verantwoordelijke uitgever

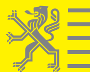
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2009 / wettelijk depotnummer: D/2009/6030/13

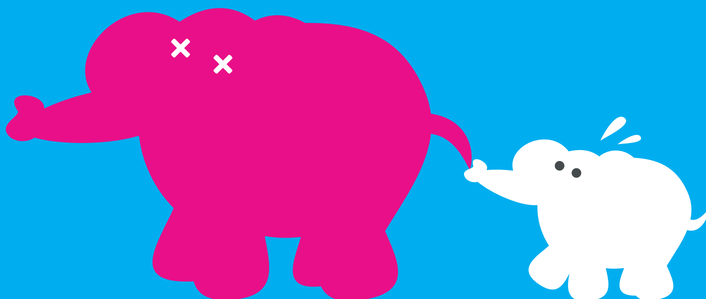


VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

DE DRUGLIJN
078-15-10-20



Als je ouders drinken...



De DrugLijn: ✆ 078 15 10 20  www.alsjeoudersdrinken.be